உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
மார்கழி
மலர் 12

1974
டிசம்பர்
இதழ் 12



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

பாபத்தைச் செய்யாதே :

உடல், பேச்சு, மனம் என்ற மூன்று கருவிகளைக் கொண்டு பாப காரியங்களைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறர் உடல் நோகச் செய்தல் (ஹிம்சை), பிறர் சொத்தை அபகரித்தல், வேதம் முதலியவைகளாலும் சான்றோர்களாலும் தடை செய்யப்பட்ட ஈனச் செயல்கள் புரிதல் இம்மூன்றும் உடலால் நிகழும் பாபங்கள். திரித்துக் கூறுதல், பிறர் மனம் நோகும்படி கடுஞ்சொல் பேசுதல், பொய் பேசுதல், சம்பந்தமின்றி வீண்பேச்சு பேசுதல் இவை நான்கும் வாயால் நிகழும் பாபங்கள். பிறரைக் கெடுக்க எண்ணம், பொறாமை, வேதம் முதலியவைகளும் சான்றோர்களும் கூறும் நல்வழிகளில் நம்பிக்கையின்மை இவை மனதால் நிகழும் பாபங்கள். இந்தப் பத்துவிதப் பாபங்களையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

நன்னெறிகள் :

அன்பு கனிந்து இளகிய மனதுடன் எல்லோருடனும் பழகுதல், வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களில் ஈடுபாடின்றியும், பற்றின்றியும் நின்று தனக்கே உரித்தானவைகளைக்கூட பிறருக்கு பிரியத்துடன் அளிக்க முன்வருதல், உடலையும், பேச்சையும், மனத்தையும் கட்டுப் படுத்தி நல்வழியிலே செலுத்துதல், தன்னுயிரைப் போல மன்னுயிரையும் நினைத்தல், பிறருடைய காரியங்களிலும் தன் காரியம்போல் ஈடுபட்டுச் செய்தல், தன் பொருளைப் போலவே பிறர் பொருளையும் காப்பாற்றுதல் என்ற இவையே நன்னெறிகளாம்.

— அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
மார்கழி
மலர்-12



1974
டிசம்பர்
இதழ்-12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आपः पुरुषवीर्याः स्थ
पुनन्तीर्भूर्भुवः स्वः ।
ता नः पुनीतामीवघ्नीः
स्पृशतामात्मना भुवः ।।

உலகை வாழ்விப்பதற்காக இறைவனது சக்தியைத் தாங்கி நிற்கும் தண்ணீரே! விண்ணையும், மண்ணையும் உன் தூய்மையால் தூயதாக்குவாயாக! இயற்கையாக அமைந்துள்ள உன் தன்மையால் நோய்களையும் நோய்களுக்குக் காரணமான தீவினைகளையும் அழிக்கவல்லதாகக் கருணையுடன் நீயே இவ்வுலகை வலிய வந்தடைவாயாக!

— பாகவதம்.

எது ஆரோக்கியம்?

ஆரோக்கியம் என்ற சொல் அரோகனின் (நோயற்றவனின்) தன்மை எனும் பொருளைக் குறிக்கிறது. சில விஷயங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடும்போது எதிர் மறைப் பதங்களே அதிகமாக கையாளப்படு கின்றன. அவ்விஷயங்களை நேரிடையாகக் குறிப்பிட முடியா திருப்பதே அதற்குக் காரணம். அத்துடன் கஷ்டமளிக்கக் கூடிய ஒரு விஷயத் தைக் காட்டி, அதற்கு மாறுபட்ட ஸுகம் தரும் ஒரு பொருளைக் குறிப்பிடும்போதுதான் அவ்விஷயத்தில் பற்று அதிகமாக ஏற்படுகிறது' ரோகங்களினால் கஷ்டப்பட்டவன் அவைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதைப் பெரிதும் விரும்புவான். வெயிலில் கஷ்டப்பட்டவன் நிழலை விரும்புவது போல.

ஒருவன் தான் நோயுள்ளவனா, ஆரோக்கியமுள்ளவனா—என்பதை எவ்விதம் அறிவது? அவனவன் உடலமைப்பும் மனோ நிலையும் மாறு பட்டிருப்பினும், பொதுவான சில லக்ஷணங்கள் அவனுடைய தேக ஸ்திதியை நன்கு வெளிப்படுத்தும். கடந்த இரவும், பகலும் எவ்விதம் கழிந்தன என்பதை ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையாகக் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு பதில் கொடுத்துக்கொண்டால், அவனுடைய ஆரோக்கி யத்தின் நிலை எளிதில் புரியும். கேள்வி கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் சில, அவைகளை முறையே கவனிப்போம்.

1. தூக்கம் :

கேள்விகள் : *(1)* நேற்றிரவு நான் தூங்குமுன் மனத்திலிருந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளையெல்லாம் ஒருவாறு அடக்கிக்கொள்ள முடிந்ததா?

(2) போதுமான காலம் தூங்கினேனா?

(3) ஆழ்ந்த நித்திரையா?

(4) உடலிலுள்ள அதிகக் களைப்பு, மன உளைச்சல் காரணமாக அடிக்கடி தூக்கம் கெட்டதா?

(5) கனவு அடிக்கடி ஏற்பட்டுத் தூக்கம் கெட்டதா?

(6) தூங்கி எழுந்தபோது உடல் சுறு சுறுப்புடன் இருந்ததா?

(7) மனம் தெளிவடைந்துள்ளதா?

இக் கேள்விகளில் 1, 2, 3, 6, 7 கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்றும், 4, 5 கேள்விகளுக்கு "இல்லை" என்றும் பதில் வந்தால், அவன் தூக்கம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் ஆரோக்கியம் உள்ளவன் எனக்கொள்ளலாம்.

2. உணவு-ஜீர்ணம் ;

கேள்விகள் : (1) முன்னாள் தான் உண்ட உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஹிதமானதா?

(2) எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவைகளை அளவுடன் மிதமாக ஏற்றுக் கொண்டேனா?

(3) மனதில் திருப்தியுடனும், சந்தோஷத்துடனும், அமைதியுடனும் சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டேனா?

(4) நேற்றிரவு வரையில் நான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி விட்டதா?

(5) பசி ஏற்பட்ட பின் ஏப்பம் சுத்தமாக வருகிறதா?

(6) பசி இருப்பினும் ஏப்பத்தில் புளிப்பு, கசப்பு வாடை வருகிறதா? நெஞ்சில் எரிவு உண்டாகிறதா? வயிற்றில் உப்புசம் புடைப்புள்ளதா? வயிற்றில் கனம் இருக்கிறதா? எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், போதாமல் அடிக்கடி பசி எடுக்கிறதா? சில நேரம் பசிப்பதும், சில நேரம் பசியாமலும் இருக்கிறதா? பசியே இல்லாமலிருக்கிறதா?

(7) நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதா?

(8) கீழ் வாயு தடைபடாமல் வெளியேறுகிறதா?

இக்கேள்விகளில் 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்ற பதிலும், 6வது கேள்விக்கு "இல்லை" என்ற பதிலும் வந்தால், உணவு ஜீர்ணம் சம்பந்தப்பட்டவரை ஆரோக்கியமிருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

3. பொது உடல்நிலை நடவடிக்கைகள் :

கேள்விகள் : (1) கண், காது முதலிய ஞான இந்திரியங்களும், கை, கால் முதலிய கர்ம இந்திரியங்களும் தம் தம் வேலையை சரியாகச் செய்யும் சுறுசுறுப்புள்ளவையாக இருக்கின்றனவா?

(2) உடல் கனக்காமல், லகுவாக சுறு சுறுப்பாக இருக்கிறதா?

(3) மல, மூத்திரங்கள் சரியாக வெளியாகின்றனவா?

(4) மலம், மூத்திரம் முதலியவைகளின் உந்துதல் ஏற்பட்டதும், அனுவசியமாகக் கட்டுப் படுத்தாமல் அவைகளைக் கழித்தேனா?

(5) மனம் தெளிந்து அமைதியுடன் உள்ளதா?

(6) சரீரத்தாலும், மனத்தாலும் செய்யவேண்டிய பணிகளை அவை களைப்புறும் அளவிற்கு அதிகமாகச் செய்யாமலும், சோம்பலுக்கு இடம் கொடாமலும் சரிவரச் செய்தேனா?

இக்கேள்விகளுக்கு ''ஆம்'' என்ற பதிலிருந்தால், இந்த ஆரோக்கிய பரீக்ஷையிலும் அவன் தேருகிறுன். நோயற்ற நிலையான குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவனுக இருப்பான்.

ஆரோக்கியத்தின் குறிகள் அனைவற்றையும் சுருக்கத்தில் கூறும் சுலோகம்.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ —(सुश्रुतः)



ஸ்ரீ தேசிகரின் ஆகார நெறி

விலக்கத் தக்க உணவுகள் :

ஸ்ரீ வைஷ்ணவ பரமாசாரியரான நிகமாந்த தேசிகன் ஆஹார விஷயத்தில் நாம் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய நியமங்களைப்பற்றிக் கூறும் ஆஹார நியமம் எனும் ப்ரபந்தத்தை எழுதியுள்ளார். மலைப்பாம்பு போல கிடைத்ததையெல்லாம் உண்டு, பெற அரியனவான உணவுகளைப் பெற முயலாமலும், தகாதவற்றை நீக்காமலும் இருப்பது வாழ்க்கை நிலை உயர்வதற்கு ஏற்ற வழியல்ல வென்றே வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்தும் அறநெறிகளின்படி தாம் நடந்தும், பிறரை நடக்கச் செய்தும், ஆசார்யரான தேசிகன் ஆஹார நெறிகளைக் குறிப்பிடுகிறுர். அவர் கூறியுள்ள நியமங்களில் விலக்கத்தக்க உணவு பற்றியுள்ள சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

தவிர்க்கத் தக்க உணவுகள் :

வாயிலிருந்து திரும்பி விழுந்த வஸ்துவுடன் சம்பந்தப்பட்டது; கொடியவர் கண்ணுல் பார்த்தது; தீய்ந்து போனது; வஸ்திரம், எச்சில், தும்மல் இவை பட்டது; நாய் முதலியவை தொட்டது; தொடத்தகாத ரோகிகள் முதலியவர்களால் ஸ்பர்சிக்கப்பட்டது; மனிதர் பசு முதலியவற்றுல் முகர்ந்து பார்க்கப்பட்டதும் வாய் பட்டதும்; ஆதரவோடும், இனிமையான பேச்சுடனும் அளிக்கப்படாதது; ஈ, புழு, நூல், கேசம், நகம் ஆகியவை ஸம்பந்தப்பட்டது; இறைவனுக்கு அமுது செய்விக்காதவை, இறைவனுக்கென உத்தேசித்து வைத்தவை, 'இந்த காலத்தில் இவை உண்ணத் தகாதவை' எனக் கழித்தவை; கடையினின்று வாங்கி வந்தபடி கழுவாது சமைத்தவை; நேர்மையற்ற வழியில் கிடைத்தவை, உண்ணத் தகாதவையுடன் கலந்தது; ப்ராணனுக்கும், புலன்களுக்கும் அனுகூலமின்றி தீங்கு விளைவிப்பது; இது இன்ன வஸ்து என்று அறிய முடியாதவை;

நாவுக்குப் பொறுக்கமுடியாத சூடு, காரம் முதலியன உள்ளவை ; மனதுக்கு ருசிக்காதவை ; அகாலத்தில் பூக்கும் பூ, காய்க்கும் காய் முதலியவை ; அழுக்கான உப்பு கலந்தவை ; பலன் கொடுத்த பிறகு அதே காம்பில் மறுபடியும் தோன்றும் காய் ; அசுத்தமான நிலத்தில் பயிரானவையும், பிறர் தோட்டத்தினின்று உரியவர் அனுமதியின்றிப் பறித்தவையுமான காய் கறிகள் ; உண்ணமுடியாத அளவில் உப்பு, காரம், புளிப்பு மிகுதியாக உள்ளவை ; கருவுற்ற பசு முதலியவற்றின் பால் ; கன்றை இழந்த பசுவின் பால்; வேறொரு பசுவின் கன்றால் கறந்த பால் ; திரிந்த பால் ; செப்புப் பாத்திரத்தில் வைத்த பால் ; காய்ச்சும் போது தீய்ந்த பால் ; கங்கா ஜலத்தைத் தவிர எடுத்து வைத்து மறுநாள் மிச்சமாயுள்ள ஜலம் ; கலங்கிய ஜலம் ; காய்ச்சிய இளநீர் ; சந்தேகத்திற்கு இடமான ஜலம் ; வண்ணான் துறையின் ஜலம் ; தரையில் விழுவதற்கு முன்புள்ள மழை ஜலம் ; பிறர் தமக்கென்று விரும்பிக் கேட்ட உணவு ; பிறர் பழித்துப் பேசிய உணவு ; மண்ணின் நாற்றம் உள்ளது ; நேரில் தனியே வழங்கப்படும் உப்பு ; விருந்தினருக்குவேறு, தனக்குவேறு என்று பாகம் செய்யப்பட்டது—இவையெல்லாம் தள்ளத் தக்கவை.



குடும்ப ஔஷதங்கள் :

அஷ்டசூர்ணம்

முன்பு சாப்பிட்ட உணவு ஜீர்ணமான பின்னரே மறுபடியும் சாப்பிடவேண்டும். உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதற்கு அடையாளம் நல்ல பசி, ருசி மணமற்ற சுத்த ஏப்பம், பசியின் அடையாளமான நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல் வயிறு இலேசாக இருத்தல், உடம்பில் தெளிவு முதலியவையாகும். சில சமயம் ஜீர்ண உறுப்புக்களின் கோளாறினாலும், உணவின் மாறுபாட்டாலும், பசிக் குறைவினாலும் ஜீர்ணம் கெடுவதுண்டு. வயிற்றில் பொருமல், வலி, பசியின்மை, வயிறு கனத்திருத்தல் முதலிய உபத்திரவங்கள் ஏற்படலாம் ஆரம்ப நிலையிலேயே இந்த ஜீர்ணக் கேட்டை மாற்றிவிடவேண்டும். அதற்கான உபாயங்களில் ஒன்று அஷ்டசூர்ணத்தை அவ்வப்போது 2 சிட்டிகை முதல் ½ டீஸ்பூன் வரை சாப்பாட்டின்போது சூடான முதல் அன்னக் கவளத்துடன் சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுவது.

இதனால் நல்ல பசி உண்டாகும். மல மூத்திர ப்ரவிருத்திகள் தடையின்றி நேராக வெளியாகும். ஜீர்ணக் குறைவினால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். வயிற்றில் காற்று சேராது, பொதுவாக ஜீர்ண கோசத்தில் வாயுவினால் ஏற்படும் கோளாறுகள் இதனால் நீக்கப்படும்.

சாதத்துடன் சாப்பிடுவதுபோல, சஞ்சி முதலிய உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடத் தக்க உணவுகளுடனும், மோருடனும், எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு முதலியவைகளின் சாறு கலந்த ஜலத்துடனும் இதைச் சாப்பிடலாம். பொதுவாக குடலில், உஷ்ண வாயு உபத்திரவமுள்ளவர்கள் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் கடுமையாக உள்ளவர்கள் இதை வென்னீருடனோ, ஜீரக கஷாயத்துடனோ சாப்பிடலாம். வயிற்று உப்புசமுள்ளவர்களுக்கு இச் சூர்ணத்தை ஜலம் விட்டரைத்து, சிறிது சுடவைத்து வயிற்றுப் பற்று போடலாம்.

அஷ்டசூர்ணத்தின் செய்முறை :

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, (இம் மூன்றும் திரிகடு எனப்படும்.) ஓமம், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம் என்று 8 சரக்குகள் சேர்ந்துள்ளதால், இதற்கு அஷ்டசூர்ணம் எனப் பெயர். பெருங்காயத்தின் மணம் நன்கு உணரப்படுவதால், ஹிங்குவஷ்டகம் என்றும் சொல்வதுண்டு பெருங்காயத்தை நெய் விட்டுப் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், மிளகு, திப்பிலி, ஓமம் இவை

களைத் தனித்தனியே இலேசாக வருத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டிற்கென கடைகளில் பல வியாபாரப் பெயர்களில் விற்கப்படும் கலவைப் பெருங்காயத்தை இதற்குச் சேர்க்கக்கூடாது பால் பெருங்காயம் ஒன்றே சேர்க்கத்தக்கது. சிலருடைய குடலுக்கும், நாக்கிற்கும் இந்த அளவிலுள்ள பெருங்காயம் கார மிகுதி காரணமாக ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால் பெருங்காயத்தின் அளவை மாத்திரம் குறிப்பிட்ட அளவில் பாதியாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

எட்டு சரக்குகளையும் வகைக்குச் சம எடையாகச் சேர்த்து இடித்து மென்மையான தூளாக்கிச் சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். அஷ்ட சூர்ணம் என்ற பெயரையும், செய்த தேதியையும் எழுதி மேல் ஒட்டிக் கொள்ளவும். தயாரித்து 6 மாதங்களுக்குப் பின் இதற்கு வீர்யம் குறையும்.

குறிப்பு ; வயிற்று வலியுடன் சீதம், ரத்தம் வெளியாகும் வயிற்றுக் கடுப்பு (சீதபேதி) நோயிலும், குடலில் வேக்காளம் உள்ள நிலையிலும் இதைப் பொதுவாக உபயோகிக்கக்கூடாது.

வைச்வாநர சூர்ணம்

மணிமந்த சூர்ணம்—என்றும் இதைக் கூறுவர்.

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு ;

இந்துப்பு	10 கிராம்	திப்பிலி	40 கிராம்
ஜீரகம்	20 ,,	சுக்கு	50 ,,
ஓமம்	30 ,,	கடுக்காய்த்தோல்	150 ,,

ஜீரகம், ஓமம், திப்பிலி இம்மூன்றையும் லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். கடுக்காயைத் தட்டி உள் விதையை நீக்கித் தோலையும் அத்துடன் ஒட்டியுள்ள சதையையும் எடுத்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். உப்பு கலந்த சூர்ணமானதால் காற்றுப் படாதவாறு இறுக மூடி வைக்க வேண்டும்.

பெரியோர்கள் 1–3 கிராம் (1–$1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்) அளவும் குழந்தைகள் வயதிற்கேற்ப $\frac{1}{2}$-1 கிராம் ($\frac{1}{8}$-$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2 முதல் 4 வேளை வரை உசிதப்படி வென்னீர், தேன், மோர் இவைகளுடன் சாப்பிடலாம்.

இந்தச் சூர்ணத்தில் கடுக்காய்த் தூள் பாதி அளவு கலந்துள்ளது. வைச்வாநரம் (எல்லாவற்றையும் எரிக்கக்கூடிய அக்னி) என்ற பெயருக்

கேற்றபடி உணவை நன்கு ஜீரணமாக்கி உடலில் சேர்க்கவேண்டியவை களைச் சேர்த்தும், வெளியேற்றவேண்டியவைகளை வெளியேற்றியும் உதவக்கூடியது நல்ல ஜீர்ண மருந்து. துவர்ப்பும், காரமும், உப்பும் கணிசமாக இருப்பதால் நாக்கின் கேட்டால் ஏற்படும் அன்னத்வேஷம், உமிழ்நீர்ப் பெருக்கம், உமட்டல், எதுக்களித்தல் முதலியவைகளைப் போக்கும். தொடர்ந்து மல பந்தமுள்ளவர்களுக்குத் தேங்கியுள்ள பழைய மலம் வெளியாக உதவும் அவ்விதமே உணவு செரியாமல் மலம் இளகி வெளியேறும்போதும், உணவை செரிக்கச் செய்து, மலம் இறுகி, எளிதாக வெளியேறச் செய்யும். வயிற்றுப் பொறுமல், வயிற்றில் வாயுத் தங்கல், கொழுப்புப் பதார்த்தம் செரிக்காதிருத்தல், அன்னத்வேஷம், அஜீர்ணம், நாட்பட்ட மல பந்தம், கிராணியில் அஜீர்ணமாக மலம் இளகி வெளிப்போகும் நிலை, அஜீர்ணத்தால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் ஏற்படும் இருமல், சளி முதலிய உபத்திரவங்கள் இவைகள் இதனால் குணப்படும். வயதான காலத்தில் ஜீர்ண சக்தி குன்றியவர்கள் இரவில் தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர ஜீர்ண சக்தி சீராகி இரைப்பை, கல்லீரல், குடல் முதலியவை சுறு சுறுப்புடன் இயங்கும்.



காலில் ஆணி:

உள்ளங்காலில் சிற்சில இடங்களில் தோல் தடித்து முரடாகிக் காலை ஊன்றி நடக்கும்போது வேதனை தரும். இதை ஆணி என்பர். கத்தியால் சீவி சதையை அகற்றும்போது கூட வலி தெரியாது. அந்த தடித்த சதையின் நடுவே குழி ஏற்படும். அந்த இடம் பூமியில் அழுந்தும்போது வலி உண்டாவதால், அந்த இடம் பூமியில் படாதவாறு ஒருக்களித்து நடக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்.

அம்மான் பச்சரிசி என்றொரு பூண்டு. இதில் இருவகையுண்டு, சிறிது பெரிதென. இதன் இலையைக் கிள்ள பால் வரும். அந்தப் பாலை ஆணியுள்ள இடத்தில் தடவ இரண்டு, மூன்று வேளைகளில் தோல் தடிப்பு குறைந்து மெதுவாகும். காலை அழுத்தி நடக்க வலி தெரியாது. சில வேளைகளில் ஆணி கரைந்து அந்த இடம் பள்ளமாக இருக்கும். மீண்டும் அந்த இடத்தில் அழுத்தமேற்படாது இருக்குமாறு மெதுவான காலணிகளை சில நாட்கள் விடாமல் போட்டுக் கொள்ளுவது நல்லது.

தூதுளை

நாம் பிறந்து வளர்ந்த இந்த நாட்டில் நம்முடைய உடல் நிலைக்கு தகுந்தபடி உற்பத்தியாகும் உன்னத மூலிகைகளின் உதவிகொண்டு நோய்கள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். தொன்மையும் தொன்மையான செந்தமிழ் நாட்டின் நாளெஃதெனச் சொல்லக்கூடா நாளிலிருந்து மூலிகைகள் வழி வழியாக வந்தவை, அவற்றின் பெருமையை அறியாமல் புறக்கணிப்பது அறியாமையாகும்.

தூதுளை கொடியினத்தைச் சேர்ந்த மூலிகைகளில் ஒன்று. நமது தமிழ் நாட்டில் வேலிகளிலும், வேலியை அடுத்துள்ள மரங்களின் அருகிலும் வளர்ந்து வேலியையோ, மரத்தையோ தனக்கு ஆதாரமாகப் பற்றி நிற்கும். இந்தக் கொடிகளில் தொரட்டி போன்ற வளைந்த முட்கள் நெருங்கி இருக்கும். இதன் இலைகளின் மத்தியிலும் முள்ளிருக்கும். இலைகளை முள் நீக்கித்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். இதன் காய்கள் பச்சை நிறமாகவும், பழம் சிகப்பு நிறமாகவும், பூக்கள் கத்திரிப் பூவைப் போன்றும் இருக்கும். 'தூதுளை' சமூலம் (வேர், கொடி, இலை, பூ, காய் யாவும் சேர்ந்து) கபம், இருமல், க்ஷயம், சுவாச காசம் முதலிய ரோகங்களைப் போக்குந் தன்மைகொண்டது.

'தூதுளை'யை அன்றாட உணவுடன் சேர்த்து வரலாம். தூதுளை இலையை (கீரையை) கூட்டு, பச்சடி, துவையல் முதலான பாகங்கள் செய்து சாப்பிடலாம். நெஞ்சுச் சளி, இருமல், நீர்க்கோர்வை, உடல் வலி, புளியேப்பம் முதலியவைகட்கு தூதுளையில் ஒரு பிடியை நன்கு ஆய்ந்து சிறிது பசு நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம். இம் மூலிகையின் முக்கிய குணம் க்ஷயம், காசம், சுவாஸம் (ஆஸ்த்மா), நமைச்சல், மதமதப்பு, சீதளநாடி பேதங்கள் முதலியவைகளை நீக்கி நுரையீரலுக்கு நல்ல பாதுகாப்பும் பலமும் கொடுத்துத் தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

தூதுளைப் பூ: தூதுளம் பூக்கள் பத்துக்குக் குறையாமல் பசும் பாலுடன் சேர்த்து நன்ருக காய்ச்சிச் சுவைக்குத் தகுந்த கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து இரவில் படுக்குமுன் பருகிவரவேண்டும். அசதி, காங்கை, பலஹீனம், மார்பில் கபக் கட்டு நீங்கி சரீரம் பலப்படும்.

தூதுளம் பூ லேகியம்: தூதுளம் பூ இருநூறு பூக்கள் வரை சேர்த்து, அதில் கால் படி பால் விட்டரைத்து 75 கிராம் அஸ்கா சர்க்கரை சேர்த்து நன்ருய் பால் சுண்ட வேகவைத்து லேகிய பதமாக வந்தவுடன் (கையில் ஒட்டாமல் இருக்கும் பதத்திற்கு) பசு நெய் வார்த்து லேகியமாகத் தயாரித்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம்.

தூதுளம் பழத்தைச் சேகரித்து அதைக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி வடித்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டு வர, இறுகிய கபத்தை நீக்கும் க்ஷய ரோகத்தில் நல்லது. இரத்தத்திலே சேர்ந்துள்ள நாள்பட்ட விஷம், ஜலதோஷம், நீர்க்கோர்வை, வாத தோஷங்களையும் அறவே நீக்கிவிடும். ★

மணித் தக்காளி

கறி காய்களில் சுவைமிக்க நாட்டு வகைகளைப்போல காட்டு வகைகள் சில உண்டு. காட்டு வகை என்றால் காட்டில்தான் விளையும் என்ற பொருளல்ல. அழகும் சுவையும் குன்றியதைக் காட்டு வகை என்பர். அழகும் பண்பும் குறைந்தவனைக் காட்டான் என்பதுபோல, தக்காளியைவிட அழகில் குன்றி, அளவில் சிறுத்து, சுவையில் கசப்பும் துவர்ப்பும் மேலிட்ட மணித் தக்காளி அத்தகைய காட்டினத்தைச் சேர்ந்தது. இப்படிக் காட்டினத்தைச் சேர்ந்தவைகளுக்குக் காக்கை நரி இவைகளின் பெயரைச் சேர்த்து வழங்குவது உண்டு மணித் தக்காளிக்கு **காகமாசி** என்று பெயர். பேயத்திக்கு **காக உதும்பரம்** என்று பெயர். காட்டுப் பயற்றுக்கு காக முத்கம்—நரிப்பயறு என்று பெயர். இப்படி நரிப்பாகல், நரி வெங்காயம், காக்காய்ச் சோளம், காக உள்ளி (காகோளி) என்று பாகல், வெங்காயம், சோளம், உள்ளி இவைகளில் காட்டினத்திற்குப் பெயர் உண்டு. அழகும் நாகரிகமும் சுவையும் குறைந்த பொருள் என்பதால் காக்கைக்கும் நரிக்கும் ஈடாக்கப் பெற்றுள்ளன. காக்கையைப் போன்று மனித சமுதாயத் திற்கும் உதவுவதும் இவைகளின் இயற்கை எனவும் கொள்ளலாம்,

மணித் தக்காளி இருவகைப்படும். காய் பழுக்கும்போது சிகப் பதும் கருப்பதும் காரணமாக சிவப்பு—கறுப்பு என இரு ஜாதிகளுண்டு. இரண்டுக்கும் குணத்தில் அதிக மாறுபாடில்லை. ஸம்ஸ்கிருதத்தில் **காகமாசி**, கன்னடத்தில் **காஞ்சே** (கிரையை காஞ்சேஸொப்பு எனவும் காயை காஞ்சேகாய என்றும் கூறுவர்,) தெலுங்கில் **காச்சி** (காச்சிக்கூர-காச்சிக்காய) மலையாளத்தில் **மணித்தக்காளி**, ஹிந்தியில் **மகோய்**, வங்காளத்தில் **குட்கரமாய்**, மராட்டியில் **காமோணி**, குஜராத்தில் **பிலுடி**, ஆங்கிலத்தில் Garden Nightshade, லாடினில் Solanam Indicum. மழைகாலத்தில் பூக்கும். கோடையில் காயும் காய்க்கும்.

இதன் இலையைக் கிரையாகச் சமைத்து உண்பர். காயை அப் படியே பச்சையாகக் குழம்பு முதலியவைகளில் போடுவதுண்டு. காயைப் புளித்த மோரில் உப்புடன் போட்டு ஊரவைத்துக் காய வைத்து வற்றலாகச் செய்துகொள்வர். இதைப்போட்டு புளிக்குழம்பு தயாரிப்பது வழக்கம். இந்த வற்றலை நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்துச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடுவது உண்டு. பத்திய உணவுக்கு ஏற்ற முறைகள் இவை.

வாய்ப்புண்ணை ஆற்றுவதில் மணத்தக்காளிக் கீரைக்கு ஈடில்லை. இதைப் பச்சையாகவே வாயிலிட்டு மென்று குதப்பி வர உதட்டிலும், நாக்கிலும், மேலண்ணத்திலும், தொண்டையிலும் ஏற்படும் புண்ணும் வெடிப்பும் வாய் வேக்காளமும் நீங்கும். இதைத் தேங்காயும் சிறிது உப்பும் சேர்த்துச் சுண்டிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

மணித்தக்காளிக் காயை பச்சையாக வேகவைத்துத் தேங்காய் சேர்த்தும் சேர்க்காமலும் உண்பதுண்டு. அடிக்கடி மார்பிலும் தொண்டையிலும் கபம் கட்டிக்கொள்பவர்களுக்கு மணித்தக்காளிக் காய் சாப்பிட நல்லது. உடல் கனத்து வாயு உபத்திரவம் கொள்பவர்களுக்கும் நல்லது.

காயை உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிட பித்த வாந்தி, வாயிலைச்சல் (சுவை அறியமுடியாதபடி வரும் அன்னத்வேஷம்) காங்கை நீங்கும் ஜ்வரம், அஜீர்ணம், பாண்டு, குடற்புண் உள்ளவர்கள் கஞ்சி போன்ற சுவை குறைந்த விருப்பமற்ற உணவைச் சாப்பிடும்போது இந்த வற்றலைப் பொரித்துத் துணை உணவாகக்கொள்வது நல்லது. உமட்டல், வாந்தி வராமல் தடுப்பதுடன் நாக்கிற்குச் சுவை உணர்ச்சியை உண்டாக்கி உணவை விருப்பத்துடன் ஏற்கச் செய்யும். ஏற்கும் உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

இந்த வற்றலை உப்புச் சேர்த்தும் உப்புச் சேராமலும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். தயிரில் உப்புடன் இதையும் ஊரவைத்து உலர்த்திக் கொள்வது ஒரு முறை. இது பொதுவாகப் பத்தியமான உணவைத் தரும்போது ஏற்கத்தக்கது. உப்பில்லாமலேயே இதை உலர்த்தி நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிடுவதும் உண்டு. உப்பில்லாப் பத்திய முள்ள நாட்களில் உணவுத் துணைப்பொருளாக இந்த உப்பில்லா வற்றலை ஏற்பது நல்லது.

மணித்தக்காளி விதையைப் பச்சையாகவோ வற்றலாகவோ சாப்பிடும்போது ஒரு வேளைக்குக் கால்பிடி அளவிற்கு அதிகப்படாமல் சாப்பிடுவது நல்லது. அதிக அளவில் சாப்பிட நீர் பேதியாகும். தலை சுற்றும். விதைக்கு இந்தக் கெட்ட குணம் உண்டு. இலைக்கு அத்தகைய கெட்ட குணம் கிடையாது.

மருந்தாக இலையையும் விதையையும் அதிகம் உபயோகிப்பதுண்டு. மைந்தரை வளர்க்கும் மணித் தக்காளி என்றோர் பழமொழி உண்டு. காங்கைக்கென வீடுகளில் ஒரு விளக்கெண்ணெய் தயாரிப்பது உண்டு. குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஸ்பூன் அளவு இரவில் கொடுத்துவருவர். உடலில் எப்போதும் கதகதப்பு, அடிக்கடி சளி பிடிப்பது, ஜீர்ணக் குறைவு, அசதி, சிடு சிடுப்பு, எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் வருவது, ரோகத்தடுப்பு சக்திக் குறைவு, நல்ல தூக்கமின்மை இவைகளிருந் தால் அந்தக் குழந்தை சரியான வளர்ச்சி பெறாது. காங்கையையும்

அதன் விளைவான மற்ற உபத்திரவங்களையும் குறைக்க மணித்தக்காளிக் கீரைச் சாறு சேர்த்து விளக்கெண்ணெய் காய்ச்சிக் கொடுப்பது வழக்கம். காக மாசி தைலம் என இதற்குப் பெயர்.

காகமாசித் தைலம்: சிற்றாமணக்கெண்ணெய் 1 லிடர், மணித் தக்காளிக் கீரைச் சாறு 1 லிடர், வால் மிளகு, ஏலரிசி, வெங்காயம், கடுக்காய், ஜீரகம் இந்த 5 சரக்கும் வகைக்கு 30 கிராம், சர்க்கரை 250 கிராம் இவைதான் இதற்குத் தேவையானவை. வெங்காயத்தைத் தவிர மற்ற நான்கு கடைச்சரக்குகளையும் நன்கு சூர்ணமாக இடித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைக் காய்ந்த தோல் நீக்கி சூர்ணத்துடன் சேர்த்து அம்மியிலிட்டு மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். சர்க்கரையைத் தனியே தூளாக்கிக்கொள்ளவும். மணத்தக்காளிக் கீரையை நன்கு அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்து துணியில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இவை எல்லாம் தயாரானதும், சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யை இரும்பு சட்டியில் அல்லது கைக்காத வெங்கல உருளியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி வால் மிளகு முதலியவை அரைத்து வைத்துள்ளதைக் கலக்கி ஒரு கொதி வந்ததும் மணித் தக்காளிச் சாற்றையும் விட்டு நன்கு காய்ச்சவும். அடி பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும் சாறுத்திரவம் சுண்டி, கல்கம் முதலியவை இறுகி மெழுகு போலானதும் மேல் தெளிவாக வடிகட்டிக்கொண்டு அதில் சர்க்கரையைக் கலந்துகொள்ளவும். வசதி உள்ளவர் இதில் ஏல அரிசி 5 கிராமும் குங்குமப்பூ 3 கிராமும் நன்கு அரைத்துக் கலந்துகொள்ளலாம் இதைப் பேதிக்குக்கொடுப்பதானால் சிறுவர்களுக்கு ½ – 1 அவுன்ஸ் வரை. பெரியவர்கள் 1 – 3 அவுன்ஸ் வரை சாப்பிடலாம். இரவில் இதில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர காங்கை குறையும். உடல் புஷ்டியாகும். கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட்டு வர காங்கை குறைந்து, வெட்டை படுதல், கைகால் சோர்வு நீங்கும். பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு கரப்பான் வராது.

இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் தினம் 2-3 வேளை கொடுக்க சிறு நீர் அதிகமாகி வெளியாகி வீக்கம் குறையும். இலைச் சாற்றை விட வற்றலை வென்னீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடுவது அதிக குணம் தரும். கல்லீரல் மண்ணீரல் கெட்டு ஏற்படும் மஹோதரம், வீக்கம், நாட்பட்ட ஜ்வரம், ஹிருதயரோகம், கீல் வாயு முதலியவைகளுக்கு இது நல்லது. கெட்டியான சளியுடன் கூடிய காஸம், ச்வாஸ நோய் முதலியவைகளில் கபத்தை இளக்கிவிடக் காயைத் தூளாக்கி 1 கிராம் அளவு தேனில் சாப்பிட ஹிதமாயிருக்கும். கீல்வாயு, அண்ட வீக்கம், கல்லீரல் வீக்கம், உதரம் இவைகளுக்குக் காயையும் இலையையும் அரைத்து வீக்கம் வேதனை உள்ள இடங்களில் பத்துப்போடுவது உண்டு.



அத்திப்பழம்

உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும் பழங்களில் அத்திப் பழமும் ஒன்று. நம் நாட்டில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுபவை அத்தியும் பேயத்தியுமாகும். சீமை அத்தி மத்தியதரைக்கடல் நாடுகளில் அதிக மாகப் பயிராகுவது. தற்போது இந்தியாவிலும் இதைப் பயிர் செய்கின்றனர்.

இந்தியாவில் சீமை அத்தி, பூனு, பல்லாரி, அனந்தபூர் பிரதேசங் களில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. எனவே வெளிநாடு, இந்தியா காடுகள், தோட்டங்கள், மலைகள் என உற்பத்தியாகும் இடங்களைக் கொண்டும், வெண்மை, சிவப்பு, கருப்பு என நிறங்களைக்கொண்டும், சீமையத்தி பல ரகமாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இவற்றுள் வெண்மை, சிகப்பு ஆகிய இனத்தவை பெரும்பாலும் பழமாக உண்பதற்கும், கருப்பு நிறத்தது மருந்துகளுக்கும், போதை தரும் பானங்கள் செய் யவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. உற்பத்தியாகும் இடத்தில் பச்சை யாக உபயோகப்படினும் கடைகளில் உலர்ந்த பழங்களே நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

இவைகளை விசேஷ முறைப்படி இறக்கியோ அல்லது தானுக பழுத்து உதிரும் வரை காத்திருந்து சேமித்தோ பதம் செய்கின்றனர். தானுகப் பழுத்து உதிரும் நிலையில் இவை முக்கால் பங்கு உலர்ந்தே இருக்கும். இவ்விதம் சேமித்த பழங்களைத் தட்டுகளில் நெருக்க மில்லாமல் பரப்பி சிறிது கந்தகப்புகை காட்டிப் பின்னர் வெய்யிலில் சில நாட்கள் உலர்த்தி, அழுத்திச் சப்பையாகச் செய்து நடுவே துளை யிட்டு நாரில் கோர்த்து வெளியிடங்களுக்கு அனுப்புகின்றனர். அவற் றின் மிருதுத் தன்மையையும், சுவையையும் பரிமளிக்கச் செய்ய உப்புக் கலவையில் நனைத்துப் பதப்படுத்திக் கட்டி வெளியிடங்களுக்கு அனுப்புவதும் உண்டு. இக்கனிகளுள் சிறிய வண்டுகள் இருக்குமாத லின் கவனத்துடன் உபயோகிக்க வேண்டும். இவை அனைத்தும் சற்றேறக்குறைய ஒரே குணங்கள் கொண்டவை யெனினும் பேயத்தி யைக் காட்டிலும் அத்தியும், அத்தியைக் காட்டிலும் சீமை யத்தியும் தரத்திலும் குணத்திலும் சிறந்தவை.

இவை இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சி தரும் தன்மையும் துவர்ப்புச் சுவையும் காரணமாக வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும் திரவங்களை ஓரளவு தடுத்து நிறுத்துகிறது. அதிகமான வயிற்றுப் போக்கு, பெண்டிருக்குத் தோன்றும் அளவுக்கு மீறிய மாதவிடாய்ப் போக்கு, வாய், மூக்கு, மற்றும் மார்க்கங்கள் வழியே ரத்தமாக வெளியேறும் ரத்த பித்தம், ரத்தமூலம் ஆகியவை குணமடைகின்றன. மேலும் விரணங்கள் சுத்தமாவதற்கும் விரைவில் ஆறுவதற்கும் இந்தத் துவர்ப்பு வகை செய்கிறது.

இனிப்புச் சுவை, குளிர்ச்சித் தன்மை, நெய்ப்புத் தன்மை ஆகியவை செயல்படுவதால் மனதிற்கு ஓர் தெளிவையும் உடலுக்குப் புஷ்டியையும் ஏற்படுத்துவதுடன் மலச்சிக்கலையும் அகற்றுகிறது. பித்தத்தின் ஸஹஜ நிலை மாற்றத்தால் தோன்றும் மயக்கம், (உடல் வெதும்பல்) அங்கங்களில் எரிச்சல், தண்ணீர் வேட்கை, ஆயாஸம் முதலியவையும் குணமடைகின்றன. உதடு, நாக்கு, வாய் இவற்றில் உண்டாகும் புண்ணும் வெடிப்பும் குணமடைகின்றன.

கபம் சுவாஸ நாளங்களை ஆங்காங்கு பற்றிக்கொண்டு அடைத்து இருமல், இரைப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றது. அந்த நிலைகளில் அத்திப் பழங்களை உபயோகிப்பதால் கபத்தின் அடைப்பு விடுவதுடன் இருமலும் குறைகிறது. கபமும் எளிதில் கோழையாக வெளியேறுகிறது.

இக்கனிகளில் பல உலோக சத்துகளுடன் இரும்புச் சத்தும் இருப்பதாக நவீன விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெளிந்துள்ளனர். இரும்புச் சத்து ரத்தத்தை உண்டாக்கவும், அதைப்பற்றிய கோளாறுகளைச் செப்பனிடவும் இன்றியமையாதது. அதனால் இக் கனிகளை ரக்தத்தை அதிகரிக்கவும், ரக்தத்தின் தரக் குறைவால் உண்டாகும் பாண்டு, காமாலை, வீக்கம் ஆகிய நிலைகளிலும் ரக்தத்தின் மற்ற கோளாறுகளால் உண்டாகும் அரிப்பு, சொறி, குஷ்டம் போன்ற தோலைப்பற்றிய வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கின்றோம்.

இக்கனிகள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற ஜீரண உருப்புகளை நல்ல முறையில் சுறுசுறுப்புடன் செயலாற்றச் செய்கிறது. ஆகையால் ஈரல், குலைக்கட்டி கண்ட குழந்தைகளும் இக்கனிகளை உட்கொள்ளலாம். மூத்திராசயத்தில் கல்லடைப்பு போன்ற தடங்கல்களை அகற்றிச் சிறுநீரைப் பெருக்குகிறது.

ஆங்காங்கு இறுகிய கழிவுப் பொருள்களைப் பக்குவப்படுத்தி இளக்கி வியர்வையாகவும், சிறுநீராகவும், மலமாகவும் வெளியேற்றி குடலை மிருதுவாகச் செய்கிறது. வைசூரி கண்ட நிலைகளில் இக் கனிகளை உபயோகிப்பதால் முத்துக்கள் விரைவில் தோன்றி தோஷங்கள் எளிதில் வெளியேறுகின்றன.

சிறுநீரில் சர்க்கரை உள்ளவர்கள் கூட இக்கனியை உபயோகித்து குணம் பெறலாம்.

தவிரவும் சுண்ணும்பு, தாம்ரம், துத்தநாகம் இவற்றின் சத்துக்களும், A. C. என்ற ஜீவசத்துக்கள் அதிகமாகவும், B வகையினது D என்ற ஜீவசத்துக்கள் குறைந்த அளவிலும் இக்கனிகளில் அமைந்திருக்கின்றன.

இக்கனிகளை அறைத்து கட்டிகளின் மேல் பழுப்பதற்காகப் பூசுவதுமுண்டு.

இவற்றை உபயோகிக்கும் விதம் :

1. பழங்களைப் பிரித்துத் தேனிலும் பொடித்த கற்கண்டிலும் துவைத்து உட்கொள்ளலாம்.

2. பிரித்த பழத்தினுள் பொடித்த கற்கண்டுத் தூளைச் செலுத்தி இரவு பனியில் வைத்திருந்து காலையில் உண்டுவர சரீரத்தின் உஷ்ணம் தணியும்.

3. அத்திப்பழம், பாதம்பருப்பு, அக்ரோட் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, சாரப் பருப்பு, பூனைக்காலி விதைப் பருப்பு, ஆப்பிள் விதை, ஏலக்காய், கல்கண்டு இவற்றை சமனெடையாக பொடிக்க வேண்டியவற்றைப் பொடித்தும், அறைக்க வேண்டியவற்றை அறைத்தும், பசுவின் நெய்யில் கலந்து, அத்துடன் சிறிது குங்குமப்பூ சேர்த்து ஒரு வாரம் ஊறிய பின்னர் தினம் 1 ஸ்பூன் வீதம் காலையில் உட்கொள்வதால் பலம், புஷ்டி, வீர்யம் பெருகும். முன்கூறிய வியாதிகளில் நன்மை தரும்.

4. பசுமையான பழங்களைப் பிழிந்தெடுத்த ரஸத்துடன் அல்லது 8 பங்கு ஜலத்தில் நன்கு கொதிக்கவைத்து 2 அவுன்ஸ் மீதமாகக் காய்ந்தவுடன் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்த கஷாயத்துடன் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாகக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். கோடை காலங்களில் புத்துணர்ச்சி தரும் சிறந்த பானமாகும் இது.

5. மேற்கூறிய பாகத்தையே மேலும் சிறிது எரித்து அதன் தடிப்பை அதிகமாககி ''ஜாம்'' போனறும் உபயோகிக்க லாம்.

6, பழங்களை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு அவ்வப் பொழுது பால் சர்க்கரை சேர்த்து உட்கொள்ளலாம்.

7. பழங்களைக் காப்பிக்கொட்டை வறுப்பதைப் போன்று வறுத் துப் பொடித்துக் காலை உணவாக உபயோகிப்பதும் உண்டு. ஆனுல் இது ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வளவு ஏற்றதல்ல. பழங்களை வறுத்தால் அதன் ஸாரமும் கருகிவிடும்.

8, பழங்களை இரவில் வென்னீரில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். அல்லது ஓரிரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து உடன் கசக்கிப் பிழிந்து சாப்பிடலாம். சரீரத்தின் காங்கை குறையும். மலமிளகி வெளியாகும்.



மாப்பண்டம்

மாப்பண்டம் கூடாது என்று வைத்தியர் கூறுகிறார். இட்டிலி, தோசை, வடை, அடை போன்ற அரிசி, உளுந்து, பருப்பு வகைகளின் மாவு கலந்த உணவைத் தவிர்க்கக் கூறுகிறார், இட்டிலி இன்று ஆஸ் பத்திரிகளில் ரொட்டிக்குப் பதிலாகக் கூட உபயோகப்படுகிறது. அப்படியிருக்கையில் அவைகளைத் தள்ளவேண்டிய அவசியம் என்ன? ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் அவைகளுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாதா?

இட்டிலிப் பிரியர் ஒருவர் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டிருக்கிறார். ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் இட்டிலிக்கும் ஒரு விரோதமும் இல்லை. ஆயுர்வேதம் பிறந்து வளர்ந்த நாட்டில்தான் அவையும் பிறந்து வளர்ந்திருக்கின்றன. ஆயுர்வேத முறைப்படி உணவு தயாரிக்க முற்பட்ட நம் முன்னோர்தான் இட்டிலியையும் கண்டு பிடித்தனர். ஆகவே மருந்துக்கும் உணவுக்கும் போட்டியில்லை; விரோதமில்லை. உடல் நிலைக்கும் உணவிற்கும்தான் போட்டி—விரோதம். மாப்பண்டங்களை அறவே நீக்கத்தக்க சில நிலைகள் உண்டு.

உணவுப் பொருள்களில் இனிப்பு சுவை மிக்கப் பொருள்களில் முதல் இடம் கார்போஹைட்ரேட் என்பவைகளுக்கு உண்டு. இவைகளில் சில பொருள்களில் உள்ள இனிப்பு நாக்கிலேயே நன்கு தெரியும். மற்றும் சிலவற்றில் ஜீர்ணமாகும்போது அதன் இனிப்பு வெளிப்படும். மற்றும் சிலவற்றில் உணவின் சத்து தனியே பிரிக்கப்பெற்று ரத்தத்துடன் கலந்து பின்னர் புலப்படும். ஆயுர்வேதம் இவைகளை மூன்று ரகமாகப் பிரித்துள்ளது. சுவையில் இனிப்புள்ளவை; விபாகத்தில் இனிப்புள்ளவை; நிஷ்டா பாகத்தில் இனிப்புள்ளவை என அதாவது நாக்கில் இனிப்பாக உணரப்பெற்ற பொருள் இரைப் பையிலும், உணவுச் சத்தாக மாறிய நிலையிலும் இனிப்பாகவே இருப்பது உண்டு. சில நாவில் இனித்தாலும் இரைப்பையில் புளித்துவிடும். நாவில் புளிப்பாகவோ, உரைப்பாகவோ உணரப்பெறுபவை வயிற்றில் சென்றதும் இனிப்பாகிவிடும். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் மூன்று நிலைகளிலும் இனிப்பவைகூட உடல் நலம் கெடாத நிலையிம் வாயில் தித்தித்து வயிற்றில் புளித்ததாக மாறினால் அது இயற்கையான மாறுதல்—விபாகம். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இரு நிலைகளிலும் புளிக்காதிருந்து உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் வயிற்றில் சென்றதும் புளிப்பவையும் சில நிலைகளில் தவிர்க்கத் தக்கவை. அதே மாதிரி உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இயற்கையாகப் புளிக்குமளவிற்குமேல், உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் அதிகமாகப் புளித்தால் அவையும் தவிர்க்கத் தக்கவை. ஆகவே புளிப்பின் அளவு இயற்கையளவிற்கு மீறினாலும், புளிக்காதவை

கூட புளிப்படைந்தாலும் அவைகள் நோய் நிலையில் தவிர்க்கத்தக் கவை என்பதுதான் மாப்பண்டங்கள் தவிர்க்க நேருவதின் முக்கிய காரணம்.

கார்போஹைட்ரேட் பொருள்களை இரண்டு கூறுகளாகப் பிரிக்க லாம். சர்க்கரை மாச்சத்துள்ளவை என. பால், பழம், கரும்பு, திராக்ஷ முதலியவைகளின் இனிப்புப் பகுதி சர்க்கரையாகும். அரிசி, ரவை, கோதுமை, சோளம் முதலியவைகளிலும் ஒருவகை சர்க்கரை உண்டு. இதைத் தான்ய சர்க்கரை என்பர். இந்தச் சர்க்கரை ஜீர்ண காலத்தில் வெளியாகும். அரிசியை வாயிலிட்டுச் சுவைக்கும்போது, அரிசிமா உமிழ் நீரில் கலந்துள்ள ஜீர்ணசக்தி உள்ள திரவத்துடன் கலக்கும்போது அந்த மா சர்க்கரையாகப் பக்குவமடைகிறது. தான் யங்களை முளைக்கட்டியோ, இட்டிலி முதலியவைகளுக்கான மாவாக அரைத்து புளிக்கவைத்தோ, உடலினுள் நடைபெறவேண்டிய ஜீர் ணத்தில் ஓரம்சத்தை வெளியிலேயே நடத்திவிடுகிறோம். அதனால் தான் இட்டிலி எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியது, ராகிமால்ட் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியது என்று கூறுகிறோம். அதாவது அவை ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்றவை—(Predigested) என்று கருத்து. ஜீர்ணம் சரியே இல்லாது அக்னி மந்த நிலைகளில் இந்த மால்ட்சும், இட்டிலியும் நல்ல உணவு ஆகின்றன என்பது இதன் கருத்து.

மாப்பண்டங்களை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி உமிழ் நீரிலும் அக்னியாசயம் எனும் பாங்க்ரியாசிலும் சுரக்கும் ஜீர்ணத்திரவங்களைப் பொறுத்தது. உமிழ் நீரிலுள்ள ஜீர்ண சக்தி குறைந்த நிலையில் மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது அவை தான்யச் சர்க்கரையாக மாறாமலே இரைப் பையினுட் சென்று அங்குள்ள புளிப்பான ஜீர்ணத் திரவங்களின் வசப் பட்டு எளிதில் அதிகமாக புளித்துவிடுகின்றன. அக்னியாசயத் திர வத்தின் சக்தியும் குறைந்தால் இந்தப் புளிப்பு எல்லையை மீறிவிடு கிறது. இப்படி அளவுக்குமீறிப் புளித்த உணவு, உணவுச்சத்தையும் புளிக்கச்செய்து இரைப் பையில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் சூலம், வேக்காளம் முதல், யூரிமியா என்ற ரத்தப் புளிப்பு நிலைவரையிலுள்ள பலவிதமான நிலைகளுக்குக் காரணமாகிறது. ஆகவே எளிதில் புளிக்கக் கூடியவாறு இரைப் பையின் நிலை இருக்கும்போது, எளிதில் புளிக்கத் தக்கவாறு ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கச் செய்கிறார்கள்.

மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் சிலருக்கு அவை வெகு நேரத் திற்கு வயிற்றில் டப்பென்று தங்கி நிற்பதுபோன்று தோன்றும். உமிழ்நீர் சக்தி மட்டுமல்ல, இரைப் பையின் திரவங்களின் சக்தியும் இந்த மாப்பண்டத்தை ஜீர்ணிக்கத் திணறுகிறதென்பதே அதன் பொருள். அப்போது ஏற்படும் நாவரட்சியைத் தடுக்க அடிக்கடி நீர் பருக நேரிடும். அதிகம் நீர் பருகப் பருக ஓரளவு ஜீர்ணசக்தியுள்ள இரைப்பைத் திரவம் மேலும் நீர்த்து இன்னமும் பலவீனப்படும். இத் தகைய அஜீர்ணமுள்ளவர்களும் மாப்பண்டத்தைத் தவிர்க்க நேரிடும்.

உளுந்தும் சோளமும் கடலைப்பருப்பும் சற்று குருவான உணவுப் பொருள்கள். அவை எளிதில் ஜீர்ணமாவதற்காகச் செய்யப்படும் பாகங்

களை ஊறவைத்தும் ஆவியில் வேகவைத்தும் சுட்டும் செய்யப்பெறும் பாகமுறைகள். ஆகவே அவை எளிதில் ஜீர்ணமாகின்றன இப்படி லகுவாக்கியவை கூட ஜீர்ணிக்க சக்தியற்ற நிலையில் மேலும் கேடு விளைவிக்கின்றன. அக்னியை மந்தப்படுத்தலும், புளிப்பை அதிகமாக்குவதும் அவை விளைவிக்கும் கேடுகள். ஆகவே அவைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகிறது.

உமிழ் நீரிலும் இரைப் பையிலுள்ள ஜீரணத் திரவங்களிலும் ஜீர்ணமாகாத மாப்பண்டத்தைக்கூட பாங்கிரியாஸ் எனும் அக்னியாசயத்திலிருந்து வரும் திரவம் ஜீர்ணம் செய்கின்றது. உமிழ் நீரிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவம் நெருப்பில் பக்குவமாகாததைக்கூட ஜீர்ணித்துவிடும். சிறுவர்களுக்கு இந்த அக்னியாசயத் திரவம் அதிகம் உற்பத்தியாவதில்லை. ஆகவே இந்த வயதில் மப்பு அதிகம் எளிதில் ஏற்பட்டுவிடும். அதனுல்தான் சிறுவர்களுக்கு மாப்பண்டம் கொடுப்பது உசிதமில்லை. கப நோய்களுக்கும் புளிப்பு நோய்களுக்கும் இந்த மாப்பண்டம் காரணமாகிவிடும்.

நீர் அதிகமாகி உடல் சுரந்து வீங்கிக் காணும் நிலை, சிற்சில இடங்களில் தட்டை தட்டையாகத் தடிப்பு, அரிப்பு ஏற்பட்டுச் சொறிந்தால் நீர் கசிதல் இதுமாதிரி நிலைகளில் நீர்க்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவு தவிர்க்கத்தக்கது. நீர்க்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருள்களை அபிஷ்யந்தி என்பர். மாப்பண்டங்கள் அத்தகையவை. ஊறவைத்த இட்டிலிமாவு உப்பிப் பருப்பதுபோல, உடலின் நீர்சுரப்பு அதிகமாக இவை காரணமாகலாம்.

உளுந்து, பயறு, துவரை இவைகளைச் சிம்பீ தான்யங்கள் என்பர். சிம்பி காயினுள் விதையாகக் காணுபவை சிம்பித் தான்யங்கள். இவைகளில் உளுந்தும் கடலையும் துவரையும், மலத்தையும், சிறுநீரையும் அளவில் அதிகமாக உற்பத்திசெய்பவை. இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடப் பெருங்குடல் பெருத்துப் பூரித்து நிற்குமளவு மலம் நிரம்பும். வயிற்றில் வாயு ஸஞ்சாரம் தடைபடும் ஆகவே இந்தத் தான்யவகை அதிகமாக உள்ள பக்ஷணங்களைத் தவிர்ப்பது சில நோய் நிலைகளில் அவசியமாகிறது. உண்ட உணவின் அளவைவிட அதிக அளவில் பெருமலமாக வெளியாகும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் இந்த மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

மாப்பண்டங்களும் எண்ணெய்ப் பண்டங்களும் காலை உணவிற்கேற்றவை அல்ல. 10–12 மணி நேர ஓய்விற்குப்பின் இரைப்பையும் குடலும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் நேரத்தில், புளிப்புத் திரவம் சற்று அதிகமாகவே சுரந்து காத்துக்கொண்டிருக்கும் அந்நிலையில் மாப்பண்டமும் எண்ணெய்ப் பண்டமும் உட்செல்ல ஜீர்ண சக்தி எளிதில் கெட்டு மந்தம் ஏற்படலாம்.

பிஷ்டாந்நம் நைவ புஞ்ஜீத. மாத்ரயா வா புபுக்ஷித:
த்விகுணம்ச பிபேத் தோயம் ஸுகம் ஸம்யக்ப்ரஜீர்யதி

என்கிறுர் ஸுச்ருதர். நல்ல பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் உள்ளபோது மூன்று பங்கு ஜலம் சாப்பிட இடம் வைத்துக்கொண்டு அளவைக் கட்டுப்படுத்தி மாப்பண்டத்தை உபயோகிக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஜீர்ணமாகாது.

★

ஆரோக்கியம் - 1974 - விஷய அகராதி

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.